

CAZON
CR
- Z241

Government
Publications

3 1761 119728038

Êtes-vous prêt?

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL

Cahier d'idées à
l'usage des personnes
à la veille de la retraite



Digitized by the Internet Archive
in 2024 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761119728038>

Table des matières

Observations	2
Raisons	3
Préparation à une nouvelle vie ..	4
Êtes-vous prêt?	21
Programme d'ensemble	23
Bonne chance!.....	28

Remerciements

Nous tenons à remercier l'auteur, J. Stuart Sweet, ainsi que tous les autres collègues qui nous ont offert commentaires et conseils.

Cette brochure vient compléter celle intitulée "Life Planning For Retirement". Ces deux publications peuvent être utilisées indépendamment ou ensemble.

Observations

Les gens à la veille de la retraite ont en général deux sujets de conversation — l'argent et ce qu'ils vont faire. Nous avons évité de parler de l'aspect monétaire des projets de retraite, pour la bonne raison qu'il tend à limiter la planification au champ des possibilités. Il est vrai que les limites financières ne peuvent être ignorées; mais elles ne sont que des frontières à l'intérieur desquelles l'imagination et l'initiative peuvent forger de nouveaux plans. Nous pensons que l'initiative personnelle est au moins aussi importante que les ressources.

Commençons donc à faire un plan des activités futures, pour essayer de profiter au maximum des années de retraite. Mais pourquoi faire un plan, direz-vous peut-être ?

Raisons

Êtes-vous prêt? Le temps de la retraite apporte des changements et des difficultés. Il met fin à la routine à laquelle vous avez été soumis si longtemps et offre la possibilité d'ordonner votre vie selon de nouvelles lignes. Examinons donc comment une bonne planification peut vous aider à tirer le meilleur parti de cette occasion.

Une fois à la retraite, vous aurez plus de temps disponible que vous n'en avez eu depuis votre enfance. Si vous avez une activité qui vous satisfait, cette abondance de temps est un cadeau des dieux. Mais des heures vides, dénuées de sens, sont une calamité. Le temps ne doit pas être traité à la légère. Et une bonne organisation du temps vous aide à mieux en tirer parti.

Faites-vous partie des gens heureux qui aiment leur travail? Dans ce cas il vous faudra une occupation de retraite qui vous donne la même satisfaction. Si votre travail vous pesait, qu'il vous ennuyait, le temps de la retraite vous offre la liberté désirée, la possibilité de trouver des occupations qui vous donnent ce qui vous manquait auparavant. Là aussi une bonne organisation du temps peut servir.

Songez un peu aussi au fait que pour la première fois dans votre vie, la responsabilité est entièrement entre vos mains. Quand vous étiez enfant, ce sont vos parents qui dirigeaient votre vie; à l'école, c'était vos enseignants. Au cours des années de travail, votre surveillant, ou votre conseil d'administration, vous fixait des buts ou des directives à suivre. Maintenant c'est à vous de décider. C'est là qu'une bonne planification peut vous permettre de choisir des objectifs qui vous offrent des satisfactions personnelles et les moyens de les atteindre. Cela en vaut bien la peine, n'est-ce pas?

Préparation à une nouvelle vie

Il vaut mieux commencer cette planification des activités dans un état d'esprit positif et serein. Permettez-nous de vous suggérer une méthode de détente.

Asseyez-vous confortablement. Oubliez vos soucis et vos préoccupations et faites le repos dans votre corps et votre esprit. Prenez conscience de votre respiration; une fois la tranquillité et la sérénité établies, vous serez prêt à commencer.

Comment déterminer les satisfactions. La planification ne sert à rien à moins qu'elle ne permette de vivre une vie dans le contentement. Les activités dont le but est de vous tenir occupé ne sont pas ce que nous entendons dans cette brochure. Il s'agit plutôt de décider quelles sont vos activités présentes qui vous donnent de la satisfaction.

Voici une liste des principales activités auxquelles les gens trouvent du plaisir dans les différents aspects de leur vie. Ne vous hâitez pas, lisez toute la liste. Elle n'a pas la prétention d'être infaillible, mais seulement de vous aider à réfléchir.

Quelles sont les activités de la liste qui s'appliquent le mieux à vos désirs? Cochez-les si vous voulez. Quels autres sentiments de satisfaction importants font défaut dans votre vie? Notez-les donc dans les espaces en blanc.

Activités donnant de la satisfaction

- partage des intérêts
- se sentir protégé
- protéger
- partager son affection
- recevoir de l'affection
- se sentir productif
- aller voir des amis
- recevoir des amis
- exercer sa créativité
- se sentir utile
- se sentir détendu
- travailler de ses mains
- exercer de l'influence
- se sentir en sécurité
- être plus conscient des choses
- avoir un revenu
- faire de nouvelles connaissances
- avoir des aventures
- se sentir apprécié
- avoir les moyens de défrayer des dépenses
- avoir de la stimulation
- sentir que la vie a un sens
- avoir de l'autorité
- s'intéresser au sport
- exercer son intuition
- être indépendant
- être en bonne forme physique
- avoir le sentiment d'être responsable
- être respecté
- jouer
- avoir des contacts sociaux
- apprécier la nature
- se sentir important
- se sentir humble
- avoir un but
- agir spontanément
- s'exprimer librement
- aider les autres
- apprendre
- mener une vie contemplative
- garder sa dignité
- bailler aux corneilles
- jouir d'un sentiment de sérénité

Il peut être difficile de trouver vos satisfactions personnelles si vous n'avez pas l'habitude de cet exercice. Si c'est le cas, ne vous en faites pas. Prenez tout le temps qu'il vous faut. Pendant les jours à suivre, prenez l'habitude de noter les satisfactions que vous offre la vie quotidienne. Puis reprenez la liste et essayez de nouveau.

Une fois que vous aurez établi quels sentiments de satisfaction sont importants pour vous, nous pourrons continuer notre évaluation. Dans les quatre prochains chapitres, nous examinerons a) les loisirs, b) la famille et les amis, c) votre situation de travail et d) ce que vous avez toujours voulu faire, mais n'avez pas pu. Nous examinerons les satisfactions que vous dérivez de vos occupations présentes. Il n'est pas nécessaire de dresser ce programme en une fois. Il sera plus complet si vous l'établissez petit à petit.



Loisirs

Le tableau suivant vous offre un bon moyen d'établir toutes les activités de loisirs que vous poursuivez maintenant dans vos heures libres. Inscrivez vos activités de loisirs, vos sports et vos passe-temps favoris; les activités bénévoles, éducatives, communautaires — tout ce que vous avez choisi de faire en dehors des heures de travail.

Ce que j'aime faire		
1. Collecter des fonds pour une oeuvre charitable 2. Être assis sur la véranda 3. Jouer aux boules		

Réfléchissez à ce que vous avez écrit. Quelles sont les satisfactions que vous dérivez de chaque activité? La colonne du milieu peut servir à inscrire ce qui vous plaît dans chacune des choses que vous avez notées dans la colonne de gauche:

Ce que j'aime faire	Pourquoi	
1. Collecter des fonds	être utile être engagé être respecté	
2. Être assis sur la véranda	contemplation contentement	
2. Jouer aux boules	amitiés grand air nouvelles connaissances exercice modéré	

En y mettant le temps qu'il faut, pensez à d'autres activités offrant les mêmes sentiments de satisfaction que vous pourriez entreprendre après avoir pris votre retraite. Si les activités que vous avez notées ne semblent pas en suggérer d'autres, examinez le genre de satisfaction que vous avez inscrit. Y a-t-il d'autres activités de retraite qui pourraient vous offrir les mêmes satisfactions?

Les différentes agences de votre collectivité sont à même de vous renseigner. Mettez-vous en rapport avec votre service municipal des loisirs, votre bibliothèque, collège communautaire, conseil scolaire local, organisation "Y", centres d'information communautaires, bureaux de bénévoles, églises ou synagogues. Si vous avez encore de la peine à trouver des possibilités, discutez de la question avec votre conjoint, votre famille ou vos amis.

Une fois que vous aurez trouvé des activités de retraite qui vous conviennent, votre colonne de droite ressemblera probablement à celle ci-dessous. Soyez aussi précis que possible quand vous remplissez votre propre liste.

Ce que j'aime faire	Pourquoi	Autres activités possibles
1. Collecter des fonds	être utile être engagé être respecté	travail de collecteur de fonds pour une organisation communautaire
2. Être assis sur la véranda	contemplation contentement	devenir membre d'un groupe de M.T; aller au parc quand il fait beau
3. Jouer aux boules	amitiés plein air nouvelles connaissances exercice modéré	devenir membre du club de curling au centre des loisirs cet hiver.

Maintenant à vous de remplir votre propre tableau:

Ce que j'aime faire	Pourquoi	Autres activités possibles *

*Toutes les activités de retraite possibles que vous aurez inscrites dans ce cahier porteront un astérisque pour que vous les trouviez plus facilement quand vous arriverez à l'évaluation du degré de préparation.

Veuillez utiliser notre liste de satisfactions pour ajouter à la liste des nouvelles activités que vous désirez entreprendre. Peut-être que vous aimeriez faire du patinage sur la patinoire municipale pendant les belles journées d'hiver. Une discussion avec votre conjoint, votre famille ou vos amis peut ouvrir d'autres horizons.

Pour inscrire les activités de loisirs supplémentaires, utilisez l'espace ci-dessous et soyez aussi précis que possible.

Satisfactions (de la liste)	Nouvelles activités possibles*

Famille et amis

La retraite vous offre plus de temps à passer en famille ou avec des amis. Si vous êtes marié, vous aurez plus de temps à passer avec votre conjoint chaque jour. Parce que vous manquez tous d'expérience dans ces circonstances, il vous faudra de nouveaux moyens de vous entraider et de passer le temps ensemble.

Un nombre croissant d'adultes du troisième âge vivent seuls ou n'ont pas de famille proche. Cette brochure n'a pas de solution pour fournir les contacts humains et les relations sociales nécessaires à chaque être humain. Mais la clé de la satisfaction de ces besoins réside dans l'identification des contacts qui ont de l'importance pour vous et dans l'utilisation de vos ressources pour les créer et les entretenir.

La colonne de gauche du tableau suivant montre comment faire une liste des activités vraiment satisfaisantes que vous partagez avec votre conjoint, votre famille ou vos amis. *Si vous les avez déjà énumérées dans le chapitre précédent, ne les répétez pas ici.* La colonne du milieu indique comment reconnaître les différents genres de satisfaction que vous pouvez dériver de chacune de ces activités. La colonne de droite montre comment inscrire d'autres activités à partager avec votre conjoint, votre famille ou vos amis et vous apportant les mêmes satisfactions. Soyez précis quand vous remplissez votre propre tableau.

Ce que nous aimons faire ensemble	Pourquoi	Autres activités possibles
1. Club Kiwanis	être au courant	suivre un cours d'histoire politique canadienne au collège communautaire
2. Jouer à la balle molle avec les enfants dans le parc	amitié exercice modéré	se joindre à une classe d'exercices physiques du "Y"
3. Aller à l'église	sentiment de sérénité voir des amis	suivre un cours de macramé se joindre à un groupe d'étude de la Bible.

Maintenant vous pouvez remplir votre propre tableau:

Ce que nous aimons faire ensemble	Pourquoi	Autres activités possibles*

Veuillez relire notre liste de satisfactions. Contient-elle d'autres choses que vous pourriez faire avec votre conjoint, votre famille ou vos amis? Si vous avez de la peine à trouver des possibilités, demandez à votre conjoint, votre famille ou vos amis de suggérer d'autres activités qu'ils aimeraient partager.

D'une façon aussi détaillée que possible, décrivez les activités supplémentaires auxquelles vous pensez, dans l'espace ci-dessous.

Satisfactions (de la liste)	Autres activités possibles*

Comment vous sentez-vous? Vous avez besoin de vous dégourdir? Faites une pause et surtout ne vous dépêchez pas trop; vous n'y gagnerez rien! Avant de recommencer, refaites pendant quelques minutes les exercices de détente décrits au commencement du chapitre "Préparation à une nouvelle vie".



Au travail

A l'aide de notre liste de satisfactions pour vous stimuler, examinez tous les aspects de votre travail que vous aimez vraiment. Quel est le travail accompli pendant la journée qui vous fait vraiment plaisir? Ne vous limitez pas aux responsabilités du travail, comme l'organisation de l'information ou l'assemblage de pièces. Pensez à toutes les autres possibilités offertes par le travail, p.e. les voyages, les conversations agréables avec les collègues, la possibilité de s'habiller élégamment pour se montrer aux amis. Quand vous aurez identifié tous les aspects de votre travail que vous voulez conserver, inscrivez-les aussi exactement que possible de la façon indiquée dans la colonne de gauche du tableau de la page suivante.

Examinez chaque chose que vous inscrivez. Quel genre de satisfaction dérivez-vous d'un aspect particulier de votre travail. La colonne du milieu indique les sources possibles de satisfaction de chaque aspect indiqué dans la colonne de gauche.

Connaissez-vous des activités de retraite qui pourraient vous fournir les mêmes satisfactions? Une fois de plus, une discussion avec la famille ou les amis peut fournir des renseignements utiles. La liste des activités possibles de retraite que vous trouverez ressemblera peut-être à la colonne de droite de notre tableau. Soyez aussi précis que possible quand vous dressez votre propre liste.

Aspects du travail que j'aime	Pourquoi	Autres activités possibles
1. Organisation	se sentir utile la satisfaction des choses accomplies	travail bénévole pour la Croix-Rouge
2. Pause-café	contact avec les gens conversation café	participer à des réunions du Club de l'âge d'or de St-Luc
3. Faire de nouvelles connaissances	stimulation des nouveaux contacts sociaux amitié	travailler au journal de la communauté et le distribuer

A vous maintenant de faire votre propre tableau:

Aspect du travail que j'aime	Pourquoi	Autres activités possibles*

Il n'y a pas de limites!

Sur la page qui suit, inscrivez tout ce que vous avez toujours voulu faire. Ne soyez pas trop réaliste, laissez libre cours à vos désirs! Avez-vous toujours voulu aller en motocyclette? Notre liste peut vous suggérer certains aspects de votre vie que vous avez négligés.

Avez-vous pris le temps de réfléchir aux choses qui ont de l'importance pour *vous*? Peut-être que vous vous êtes trop conformé aux attentes des autres. Vous aimeriez peut-être ouvrir un atelier de réparations pour bicyclettes, apprendre la méditation, apprendre à faire de la pâtisserie fine, ou encore siéger au conseil municipal.

C'est maintenant le moment de réaliser ces anciens désirs, et les nouveaux. Peut-être que vous avez toujours eu envie de faire de la voile, mais que c'était trop cher. Maintenant que vous en avez le temps, pourquoi ne pas aller dans un club nautique pour que quelqu'un vous invite à faire partie de son équipage.

Il est fort possible que vous ne puissiez pas faire tout ce que vous avez inscrit, mais le fait d'avoir noté ces activités vous aidera à saisir les occasions quand elles se présenteront. Et vous vous rendrez aussi compte que, à la retraite, vous serez prêt à courir des risques qui vous auraient fait frémir quand vous étiez encore en pleine carrière. Ecrivez donc tout ce que vous avez dans la tête au tableau suivant. Soyez aussi précis que possible.

J'ai toujours voulu essayer de:

*

Voici terminée la partie évaluation de votre programme. Nous vous conseillons de prendre du repos avant de continuer. Quand vous serez prêt, passer quelques minutes à vous détendre comme nous l'avons décrit au début du chapitre. "Préparation à une nouvelle vie".



Êtes-vous prêt?

Un astérisque marque vos activités possibles de retraite dans les chapitres précédents. Jetez un rapide coup d'oeil sur ces colonnes. Seriez-vous en mesure de les commencer demain? Pour voir jusqu'à quel point vous êtes prêt, posez-vous ces questions:

Combien est-ce que cela coûte? _____

Qu'est-ce qu'il me faut pour commencer? _____

Ai-je besoin d'un livre ou d'un maître? _____

Y a-t-il de nombreuses occasions d'exercer cette activité? _____

Puis-je l'exercer seul? _____

Ai-je besoin d'autres personnes? _____

Ces questions vous en suggéreront d'autres, nécessaires à l'évaluation de votre degré de préparation; inscrivez-les ci-dessous:

Les réponses à toutes ces questions vous aideront à remplir le tableau suivant:

Evaluation du degré de préparation

Inscrivez dans le tableau qui suit toutes vos possibilités de retraite sous le titre approprié, selon votre propre évaluation du degré de préparation.

Prêt à commencer maintenant	Préparation nécessaire

Programme d'ensemble

Certaines des activités que vous aurez inscrites au tableau de préparation font peut-être déjà partie de votre vie. Aucune planification n'est nécessaire sauf pour vous engager plus à fond dans ces activités.

En ce qui concerne les nouvelles activités résultant de cette analyse, utilisez le tableau de stratégies suivant pour vous aider à vous préparer. Choisissez quelques activités de la colonne "prêt à commencer maintenant" qui vous paraissent intéressantes. Choisissez également deux ou trois possibilités de la colonne "préparation nécessaire". Inscrivez-les dans les espaces du chapitre suivant.

Vous n'avez pas besoin de vous en tenir au format établi. Vous pouvez ajouter d'autres renseignements, des commentaires, des questions, tout ce qui peut vous aider à vous préparer.

Nous avons prévu un espace au tableau de stratégies pour vous permettre d'évaluer vos progrès au bout de trois mois — ou quand vous pensez qu'une évaluation s'impose.

Voici un format servant d'exemple illustrant nos suggestions.

Tableau de stratégies

à titre d'exemple

Activité	Démarches à suivre	Comment procéder
Devenir membre d'une classe de gymnastique	<ul style="list-style-type: none"> • se renseigner sur les heures, le lieu, le coût • arranger son horaire de façon à pouvoir y assister 	<ul style="list-style-type: none"> • téléphoner au "Y" pour des renseignements • consulter mon horaire pour trouver des heures libres à midi ou le soir — les réorganiser au besoin
FAIRE DES BOCAUX DE GELÉE AVEC DU MIEL, DES PÊCHES À L'EAU-VIE ET DES LEGUMES MARINÉS POUR LES VENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • ÉTABLIR LE COÛT DES INGRÉDIENTS • SE RENSEIGNER SUR LE COÛT D'UN AUTOCUISEUR INDUSTRIEL • TROUVER DES BOCAUX À FERMETURE DE FIL MÉTALLIQUE QUI ONT ASSEZ BONNE APPARENCE POUR QU'ON LES GARDE APRÈS USAGE • FAIRE UNE LISTE DES MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS ET FINS QUI SERAIENT INTÉRESSÉS À ACHETER • SE RENSEIGNER SUR LA FAÇON D'OBTENIR UN KIOSQUE À LA FOIRE LOCALE TENUE À L'ÉCOLE 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ESTIMER LA QUANTITÉ ET LE PRIX PAR UNITÉ EN FRUITS, MIEL, ETC. ET DU BOCAL AU MARCHÉ DES AGRICULTEURS ✓ TÉLÉPHONER AUX GROSISTES ET AUX FOURNISSEURS DE RESTAURANTS ✓ VOIR JACQUES LÉGRAND AU SUJET DU KIOSQUE ✓ NETTOYER LA PIÈCE D'ENTREPOSAGE ✓ OBTENIR LES NOMS DES DISTRIBUTEURS DE DENRÉES FINES DE L'ANNUAIRE TELEPHONIQUE ; DEMANDEZ AUX PROPRIÉTAIRES DE MAGASINS D'ALIMENTS FINS.

A remplir au bout
de trois mois.
Inscrire la date ici:

Qui peut aider?	Dates limites	Mes progrès?
<ul style="list-style-type: none"> Demander à son mari de participer 	<ul style="list-style-type: none"> téléphoner demain prendre des dispositions pour commencer au début du mois. 	<ul style="list-style-type: none"> avoir suivi régulièrement des cours depuis deux mois; être en pleine forme.
<p>- DEMANDER À LUCIE DE FAIRE DE JOLIES ÉTIQUETTES POUR LES BOCAUX</p> <p>- DEMANDER À GEORGES S'IL VEUT AIDER À TRANSPORTER LES DENRÉES ET FAIRE LES LIVRAISONS MOYENNANT REMUNÉRATION MODIQUE EN MARCHANDISE</p>	<p>- NETTOYER LA PIÈCE D'ENTREPOSAGE CETTE FIN DE SEMAINE</p> <p>- TÉLÉPHONER DEMAIN AUX FOURNISSEURS DE RESTAURANTS ET AUX GROSISTES</p> <p>- FAIRE VISITE SAMEDI AU MARCHÉ DES AGRICULTEURS; VOIR SI QUELQU'UN VEUT ACCORDER UN RABAIS POUR UN ACHAT EN GRANDE QUANTITÉ</p> <p>- FAIRE UN ESSAI PENDANT LA FIN DE SEMAINE SUIVANTE POUR ESTIMER LES COÛTS;</p>	<p>- AVOIR FAIT 10 DOUZAINES DE GELÉES ET 10 DOUZAINES DE PÊCHES. BON PROFIT!</p> <p>- LES LÉGUMES MARINÉS ONT ÉTÉ DIFFICILES À VENDRE</p> <p>- LES AFFAIRES MARCHENT BIEN AVANT NOËL; EST-CE QUE CELA VA DURER?</p> <p>- COMMENT TIRER PARTI DE LA SAISON TOURISTIQUE CET ÉTÉ?</p>

Tableau de stratégies

Activité	Démarches à suivre	Comment procéder

A remplir au bout
de trois mois.
Inscrire la date ici:

Qui peut aider?	Dates Limites	Mes progrès?

Bonne chance!

Si vous avez rempli les tableaux en y réfléchissant à fond, vous avez maintenant un plan d'activités pour votre retraite. Est-ce que vous y tiendrez? Est-ce que vous allez partager ces projets avec votre famille et vos amis? Vous serez surpris de découvrir qui vous offrira aide et encouragement.

La planification est un processus ininterrompu. Les circonstances peuvent changer, mais on a toujours besoin d'un bon programme.

Si vous décidez de ne plus prendre part à une activité, le tableau du degré de préparation vous offre d'autres possibilités. Au fur et à mesure que vous vous habituez à la retraite, il est fort possible que vous vous orientiez dans une autre direction et que vous deviez recommencer tout le processus.

Nous espérons que ce cahier vous aidera à profiter le plus possible de vos années de retraite et des occasions qu'elles vous offrent.

VALLEY

ONTARIO



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction
des services
spéciaux

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministere
Robert D. Johnston
Sous-Ministre
D399A 8/78 500